Sandra Mahut
Photographies de David Japy

papillotes



• MARABOUT •

Sandra Mahut

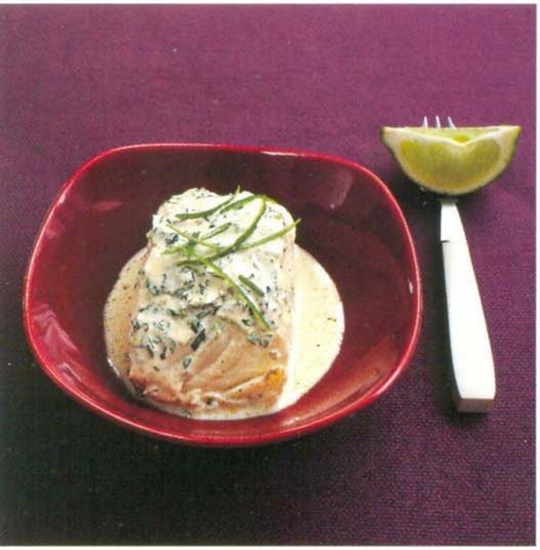
papillotes

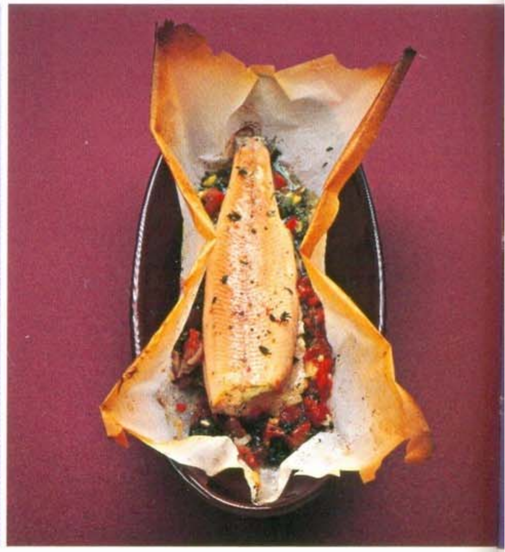


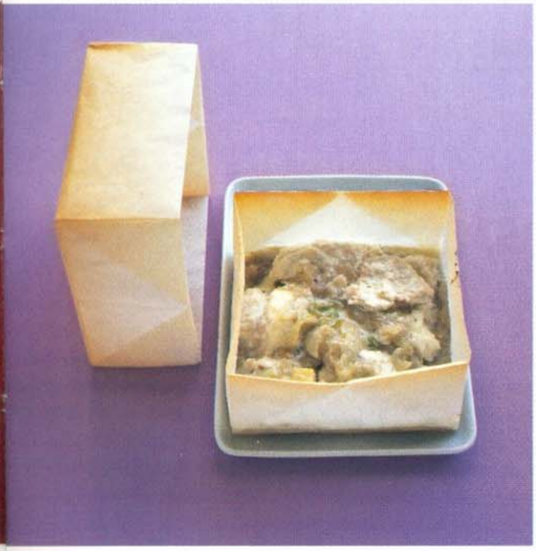
Photographies de David Japy

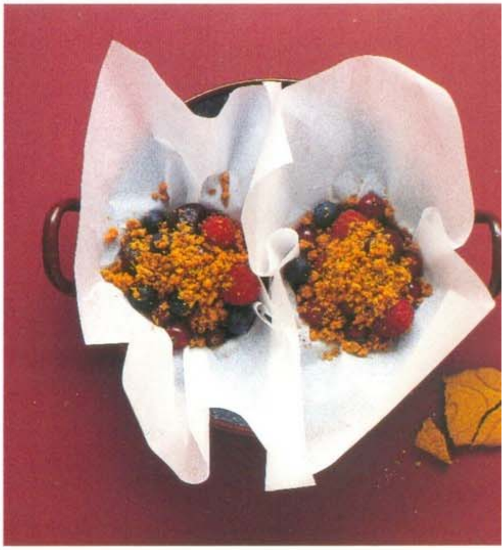
• MARABOUT •

sommaire









astuces + origami

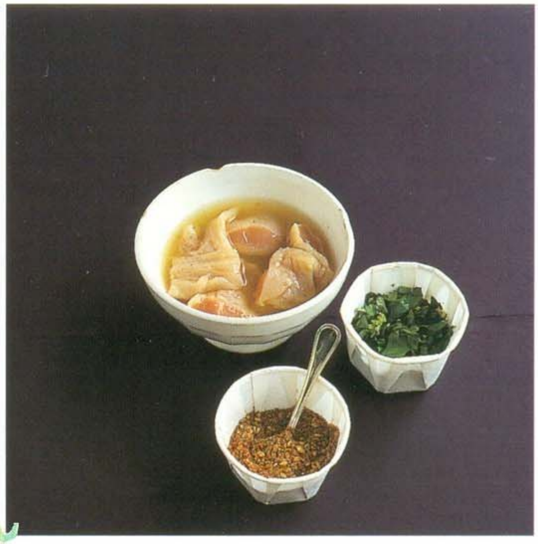
JUS DE CUISSON



Dans la papillote, les aliments, cuisent à la vapeur (en circuit fermé) et rendent beaucoup de liquide lors de la cuisson. Quelques recommandations pour des papillotes réussies et juste cuites :

- Privilégiez les petites quantités.
- N'oubliez pas de préchauffer le four.
- Coupez ou émincez les aliments pour qu'ils cuisent plus rapidement.
- Ne mettez pas trop de liquide : limitez-vous à un filet d'huile d'olive ou à 1 cuillerée à soupe de vin blanc, de crème liquide ou de jus de citron.

TEMPS DE CUISSON



Lorsque les aliments sont émincés, ils cuisent plus vite.
Tomates cerises, courgettes : 5 à 6 minutes
Aubergines : 10 minutes environ
Pommes de terre : 20 minutes ou plus (selon la taille)
Fruits : 10 à 15 minutes
Poissons (saumon, lieu, sole, julienne, cabillaud), blanc de poulet, veau : 10 à 15 minutes
Thon : 5 minutes
Rougets, truite : 15 à 20 minutes
Agneau : 10 minutes

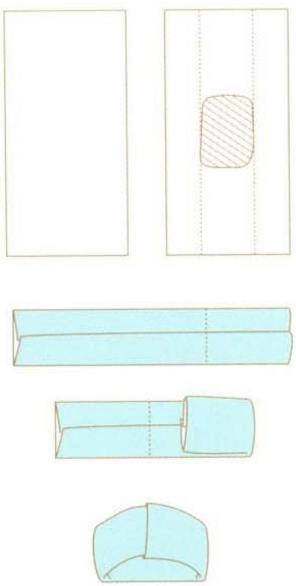
ÉPICES, AGRUMES, ETC.



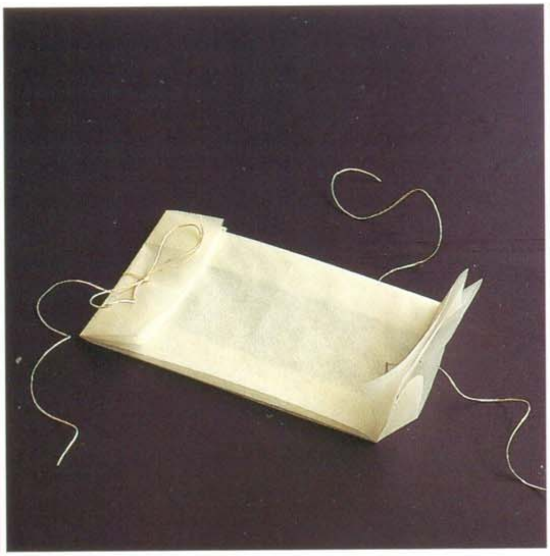
La cuisson en papillote permet de garder les goûts et les parfums des aliments. Mettez vos viandes et vos poissons à mariner au moins un quart d'heure au frais. Associez de la sauce soja et de l'huile d'olive, faites revenir des échalotes dans du beurre, ajoutez des agrumes à vos marinades. Quelques épices pour donner du piquant et les herbes fraîches pour parfumer. Mais attention, pas de mélanges savants : privilégier la simplicité.

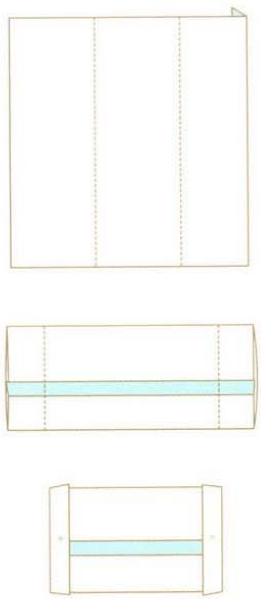
L'ENVELOPPE





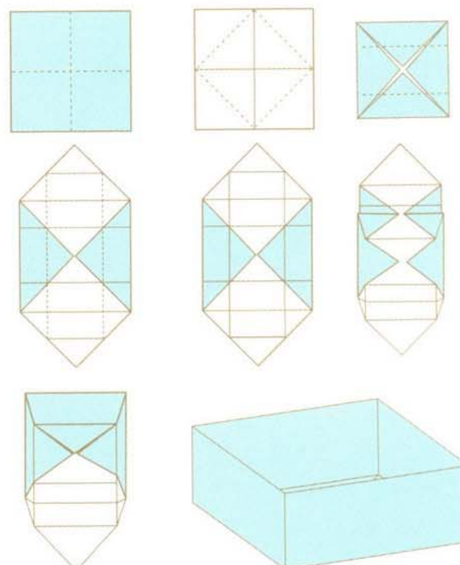
LA POCHETTE





LA BOÎTE





Pavé de saumon tout simple

Pour 4 personnes

4 pavés de saumon de 150 g environ

1 blanc de poireau

10 cl de crème liquide

1 branche de citronnelle

4 brins de coriandre

4 c. à s. d'huile d'olive

sel de Guérande

poivre du moulin

4 rectangles de papier sulfurisé de 20 x 30 cm



Préchauffez le four à 210 °C (thermostat 7).

Coupez le blanc de poireau et la branche de citronnelle en très fines rondelles.

À l'aide d'un pinceau, badigeonnez d'huile d'olive chaque feuille de papier sulfurisé.

Répartissez les rondelles de poireau dans les papillotes, posez les pavés de saumon dessus puis parsemez de citronnelle. Versez un peu de crème liquide, salez et poivrez, arrosez d'un filet d'huile d'olive et fermez les papillotes de façon hermétique.

Mettez-les sur une plaque du four, enfournez et laissez cuire 12 à 15 minutes, selon le poids du pavé de saumon.

Parsemez de coriandre ciselée juste avant de servir.



POISSONS | 15 minutes de préparation | 15 minutes de cuisson

Cabillaud à la menthe et crème fraîche

Pour 4 personnes

- 4 filets de cabillaud de 150 à 200 g
- 8 brins de menthe fraîche
- 30 cl de crème épaisse d'Isigny
- 1 citron vert
- 1 pincée de piment doux
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- sel, poivre

- 4 rectangles de papier sulfurisé de 20 x 30 cm



Préchauffez le four à 210 °C (thermostat 7).

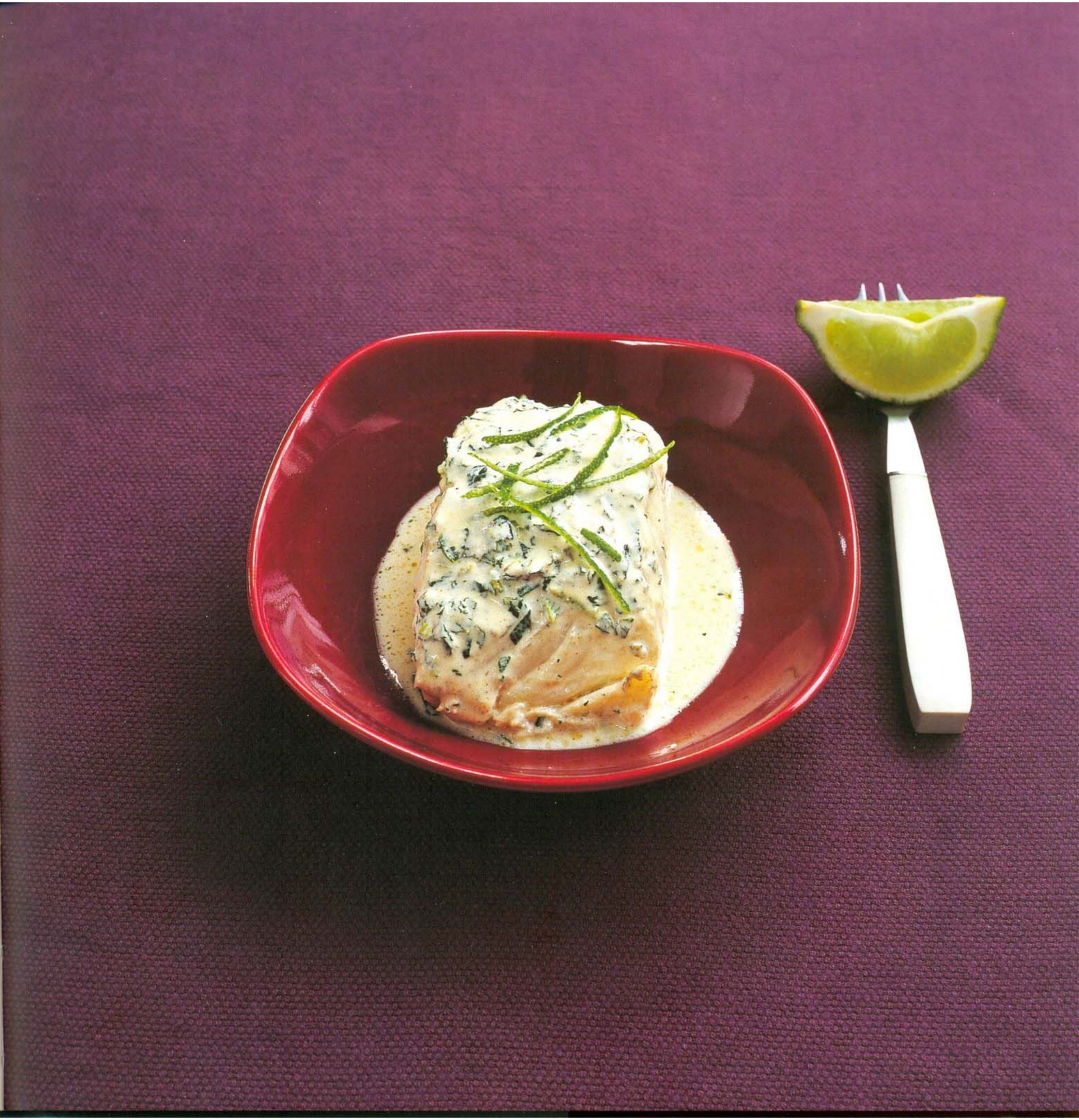
À l'aide d'un pinceau, badigeonnez d'huile d'olive chaque rectangle de papier sulfurisé.

Hachez la menthe fraîche. Récupérez le zeste du citron vert. Mélangez la menthe et le zeste de citron avec la crème épaisse, salez et poivrez à votre goût, ajoutez 1 pincée de piment doux.

Dans les papillotes, disposez les filets de cabillaud, versez la crème à la menthe, arrosez d'un filet très léger d'huile d'olive, salez et poivrez. Parsemez de zeste de citron vert et de menthe hachée.

Refermez les papillotes avec soin, enfournez et laissez cuire 15 minutes environ.

Servez avec des petites pommes de terre vapeur et un quartier de citron vert.



POISSONS | 15 minutes de préparation | 30 minutes de marinade | 15 minutes de cuisson

Papillote de deux poissons au fenouil

Pour 4 personnes

- 250 g de filet de julienne
- 250 g de saumon en filet
- 1 bulbe de fenouil
- 1 c. à c. de graines de fenouil
- 3 petits oignons verts lavés et finement émincés
- 4 brins de persil
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 pincée de piment d'Espelette
- sel de Guérande, poivre

4 rectangles de papier sulfurisé de 20 x 30 cm



Préchauffez le four à 180 °C (thermostat 6).

À l'aide d'un pinceau, badigeonnez d'huile d'olive chaque feuille de papier sulfurisé.

Coupez les filets de poisson en gros dés de 2 cm de côté et mettez-les à mariner dans de l'huile d'olive avec du sel de Guérande et du poivre, 1 pincé de piment d'Espelette et les graines de fenouil. Émincez le bulbe de fenouil en fines lamelles et ajoutez-les à la marinade ainsi que les petits oignons frais et le persil haché. Mélangez bien la marinade, laissez 30 minutes au frais.

Disposez les morceaux de poisson mariné dans des rectangles de papier sulfurisé.

Refermez les papillotes avec soin, mettez-les sur une plaque de cuisson, enfournez et laissez cuire 15 minutes.



Crevettes, crabe et poisson en feuille de bananier

Pour 4 personnes

150 g de filet de poisson blanc (julienne, flétan, cabillaud, colin)

1 boîte de chair de crabe

150 g de petites crevettes roses (+ 4 crevettes plus grosses pour décorer)

1 botte de coriandre

1 morceau de gingembre frais haché

15 cl de lait de coco ou de crème liquide

1 c. à c. de Maïzena déliée dans la crème

1 œuf

1 oignon doux émincé

1 gousse d'ail écrasée

1 courgette râpée (comme le gruyère)

1 petit piment doux ou d'Espelette épépiné et émincé

1 citron vert

sel, poivre du moulin

2 feuilles de bananier



Préchauffez le four à 180 °C (thermostat 6).

Mettez tous les ingrédients (sauf la courgette râpée) découpés en morceaux dans le robot. Mixez 1 à 2 minutes. Salez et poivrez le mélange. Elle ne doit pas être trop liquide.

Mettez le tout dans un saladier. Ajoutez la courgette râpée, mélangez. Rectifiez l'assaisonnement avec 1 pincée de piment.

Lavez les feuilles de bananier, séchez-les et découpez-y 4 carrés de 20 à 30 cm de côté.

Répartissez la préparation dans les feuilles de bananier en formant une sorte de petit coussinet.

Rabattez deux côtés opposés de la feuille en formant des paquets, fixez-les à l'aide de fil de cuisine ou de cure-dents. Enfournez sur une plaque ou dans un plat allant au four et laissez cuire 15 à 20 minutes.

Servez dans les papillotes avec un quartier de citron vert et une crevette rose.



Roulade de sole à la vanille

Pour 4 personnes

4 filets de sole
1 ou 2 gousses de vanille
2 échalotes
1 citron vert
5 cl de vin blanc
10 cl de crème liquide
huile d'olive
sel, poivre

4 rectangles
de papier sulfurisé
de 20 x 30 cm



Préchauffez le four à 180 °C (thermostat 6).

Arrosez les filets de sole de jus de citron vert et d'huile d'olive. Coupez les gousses de vanille dans le sens de la longueur et retirez les graines à l'aide de la pointe d'un couteau. Étalez les graines de vanille sur les filets de sole. Roulez les filets sur eux-mêmes de façon à obtenir 4 petits cigares, fixez-les à l'aide d'un cure-dent.

Pelez et hachez finement les échalotes.

À l'aide d'un pinceau, badigeonnez d'huile d'olive chaque rectangle de papier sulfurisé.

Disposez un rouleau de sole par rectangle de papier sulfurisé. Versez-y un peu de vin blanc et de crème liquide et parsemez d'échalotes. Salez et poivrez puis refermez la papillote de façon hermétique.

Enfournez les papillotes sur la plaque du four. Laissez cuire 8 à 10 minutes.



Lieu aux épinards

Pour 4 personnes

4 filets de lieu
de 150 à 180 g

400 g d'épinards
en branche

30 g de beurre salé ramolli

20 cl de crème liquide

1 c. à s. d'huile d'olive

sel de Guérande

poivre noir

4 rectangles
de papier sulfurisé
de 20 x 30 cm



Sortez le beurre du réfrigérateur 1 heure à l'avance.

Préchauffez le four à 200 °C (thermostat 6/7).

À l'aide d'un pinceau, badigeonnez d'huile d'olive chaque rectangle de papier sulfurisé.

Lavez les épinards à grandes eaux, retirez les queues des branches. Ciselez-les en lanières régulières. Répartissez les épinards dans les papillotes.

Disposez chaque poisson dans un rectangle de papier sulfurisé sur un lit d'épinards ciselés. Tartinez le poisson de beurre salé. Versez un peu de crème liquide dans chaque papillote. Salez et poivrez puis refermez la papillote de façon hermétique.

Placez les papillotes sur la plaque du four ou dans un plat à gratin. Enfournez et laissez cuire 12 à 15 minutes environ. Les épinards doivent fondre.



Truite de mer au cresson et aux amandes

Pour 4 personnes

4 filets de truite de mer

3 échalotes

1 tomate

1 botte de cresson frais

1 gousse d'ail

30 g d'amandes émondées

5 cl de vin blanc sec

huile d'olive

sel, poivre

4 rectangles
de papier sulfurisé
de 20 x 30 cm



Préchauffez le four à 180 °C (thermostat 6).

Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée et faites-y cuire le cresson frais 3 à 4 minutes. Égouttez-le puis mixez-le avec un peu d'huile d'olive, la gousse d'ail, du sel et du poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Hachez les échalotes finement. Coupez la tomate en dés. Mélangez les tomates et les échalotes à la sauce au cresson.

À l'aide d'un pinceau, badigeonnez d'huile d'olive chaque feuille de papier sulfurisé.

Répartissez la sauce de cresson dans les papillotes. Posez les truites parées sur la sauce. Salez et poivrez. Parsemez d'amandes concassées et arrosez de vin blanc. Refermez les papillotes, enfournez et laissez cuire 15 à 20 minutes, selon l'épaisseur du poisson.

Retirez la peau de la truite avant de servir.



Thon mi-cuit en papillote

Pour 4 personnes

4 pavés de thon de 150 à 180 g

1 c. à s. de graines de sésame

1 c. à s. de cumin en poudre

1 c. à s. de coriandre en poudre

1 c. à s. de gingembre en poudre

1 c. à c. de muscade

3 c. à s. d'huile d'olive

2 c. à s. de sauce soja

sel, poivre

4 rectangles de papier sulfurisé de 20 x 30 cm



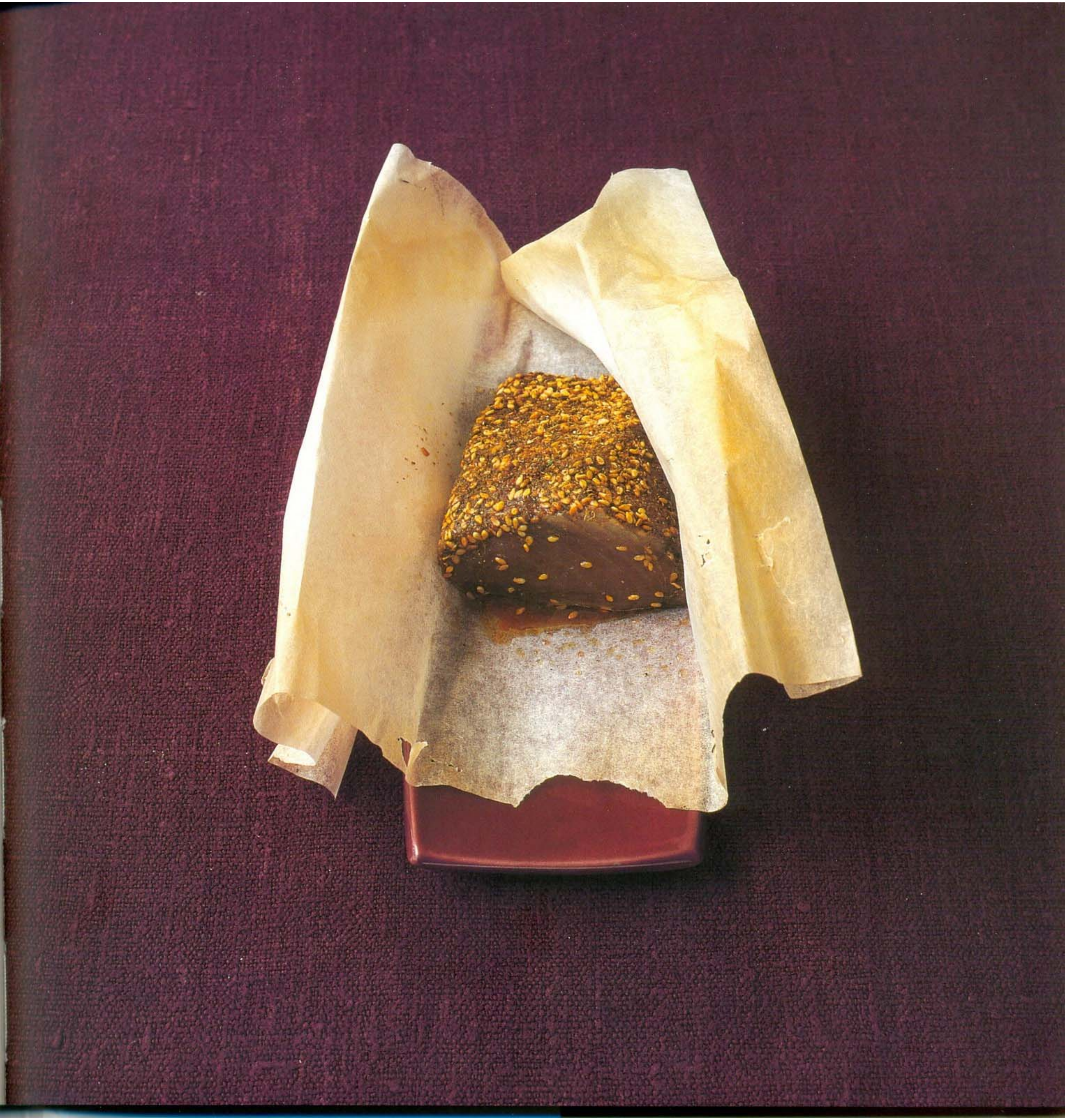
Préchauffez le four à 210 °C (thermostat 7).

Badigeonnez d'huile d'olive les pavés de thon et faites-les mariner dans une assiette creuse avec la sauce soja pendant 10 minutes. Dans un autre récipient, mélangez toutes les épices. Saupoudrez les pavés de thon du mélange d'épices sur toutes leurs faces.

À l'aide d'un pinceau, badigeonnez d'huile d'olive chaque feuille de papier sulfurisé.

Mettez le thon dans le rectangle de papier sulfurisé, versez un peu d'huile d'olive dessus, salez et poivrez.
Repliez les bords et fermez de façon hermétique.

Enfournez et laissez cuire 5 minutes, le cœur du pavé doit rester rouge et tendre.



Rougets en papillote au beurre d'anchois

Pour 4 personnes

4 rougets en filet

10 anchois au sel

3 brins de basilic

3 brins de persil

40 g de beurre ramolli

4 grappes de tomates cerises bien mûres

le jus de 1 citron

1 c. à s. d'huile d'olive

poivre noir

4 rectangles de papier sulfurisé de 20 x 30 cm



Demandez à votre poissonnier de vider et d'écailler les rougets.

Préchauffez le four à 180 °C (thermostat 6).

À l'aide d'un pinceau, badigeonnez d'huile d'olive chaque feuille de papier sulfurisé.

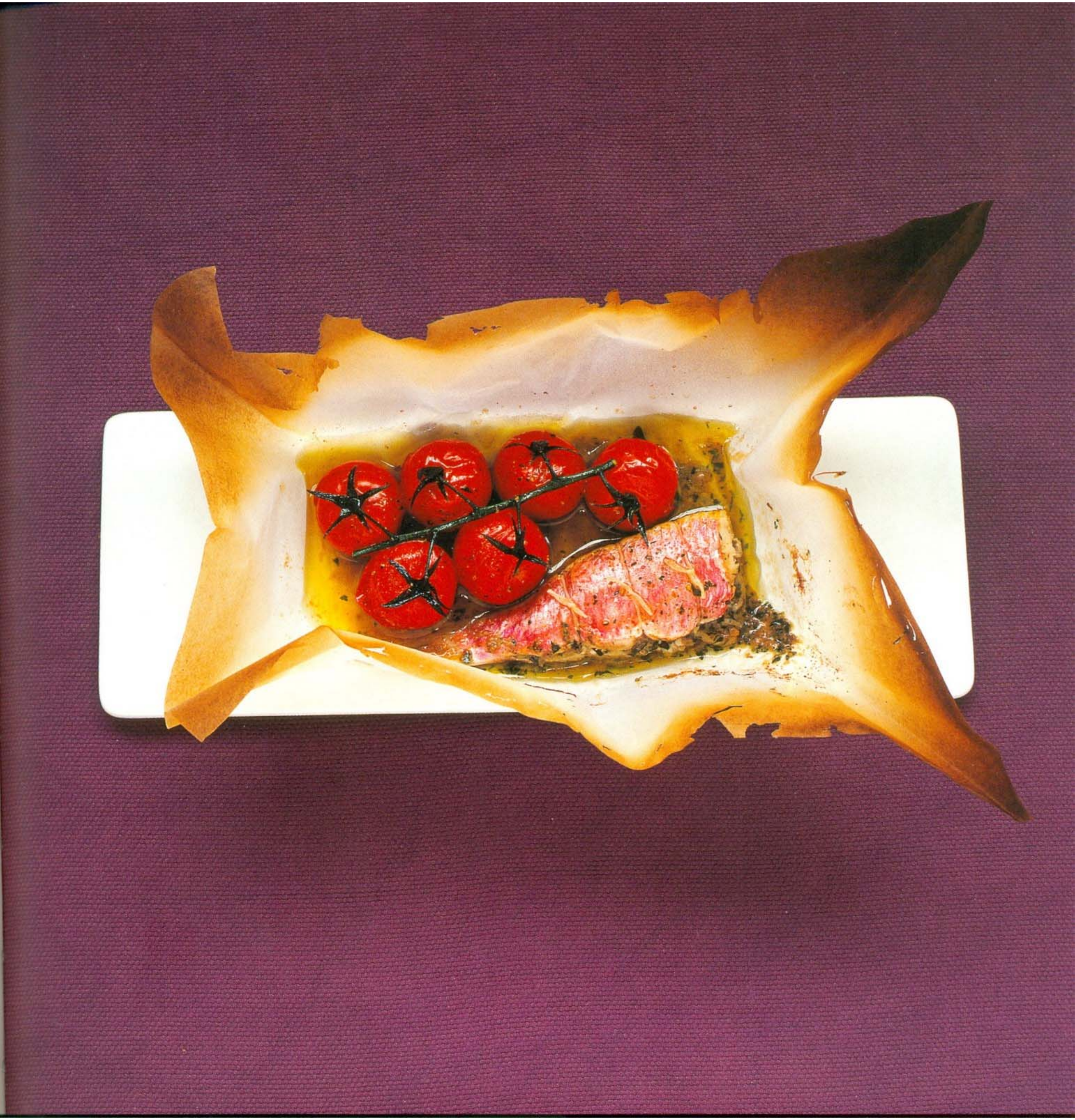
Ciselez les herbes.

Mixez les anchois et le beurre, les herbes et l'huile d'olive. Poivrez.

Répartissez la farce anchois-beurre-herbes à l'intérieur des poissons puis refermez-les. La farce doit adhérer à la chair du poisson. Ficelez chaque poisson avec du fil de cuisine.

Disposez chaque poisson et 1 grappe de tomates à côté dans un rectangle de papier sulfurisé. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et de jus de citron puis refermez les papillotes avec soin.

Enfournez les papillotes et laissez cuire 15 à 20 minutes environ.



Filets de sardines au citron

Pour 4 personnes

- 8 à 10 sardines
- le jus de 1/2 citron
- 4 brins de thym
- 4 brins de cerfeuil
- le zeste de 1 citron vert
- 4 petites noix de beurre
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- sel, poivre

4 rectangles de papier sulfurisé de 20 x 30 cm



Demandez à votre poissonnier de vider et d'écailler les sardines, de retirer la tête et l'arrête centrale. Il ne doit rester que deux filets côte à côte.

Préchauffez le four à 210 °C (thermostat 7).

Ciselez les herbes.

À l'aide d'un pinceau, badigeonnez d'huile d'olive chaque feuille de papier sulfurisé.

Alignez deux par deux les filets de sardines par papillote. Salez, poivrez, arrosez d'un filet de jus de citron et d'huile d'olive. Parsemez d'herbes ciselées et de zeste de citron vert. Mettez une petite noix de beurre dans chaque papillote.

Fermez les papillotes avec soin. Enfournez et laissez cuire 8 à 10 minutes.

IDÉE Vous pouvez aussi manger ces sardines froides lors d'un pique-nique.



Poulet tout blanc

Pour 4 personnes

4 blancs de poulet

2 gros oignons

1 gousse d'ail

1 c. à s. d'huile d'olive

20 cl de lait de coco

2 c. à s. de crème fraîche épaisse

2 c. à s. de noix de coco râpée

sel, poivre du moulin

4 rectangles de papier sulfurisé de 20 x 30 cm



Préchauffer le four à 210 °C (thermostat 7).

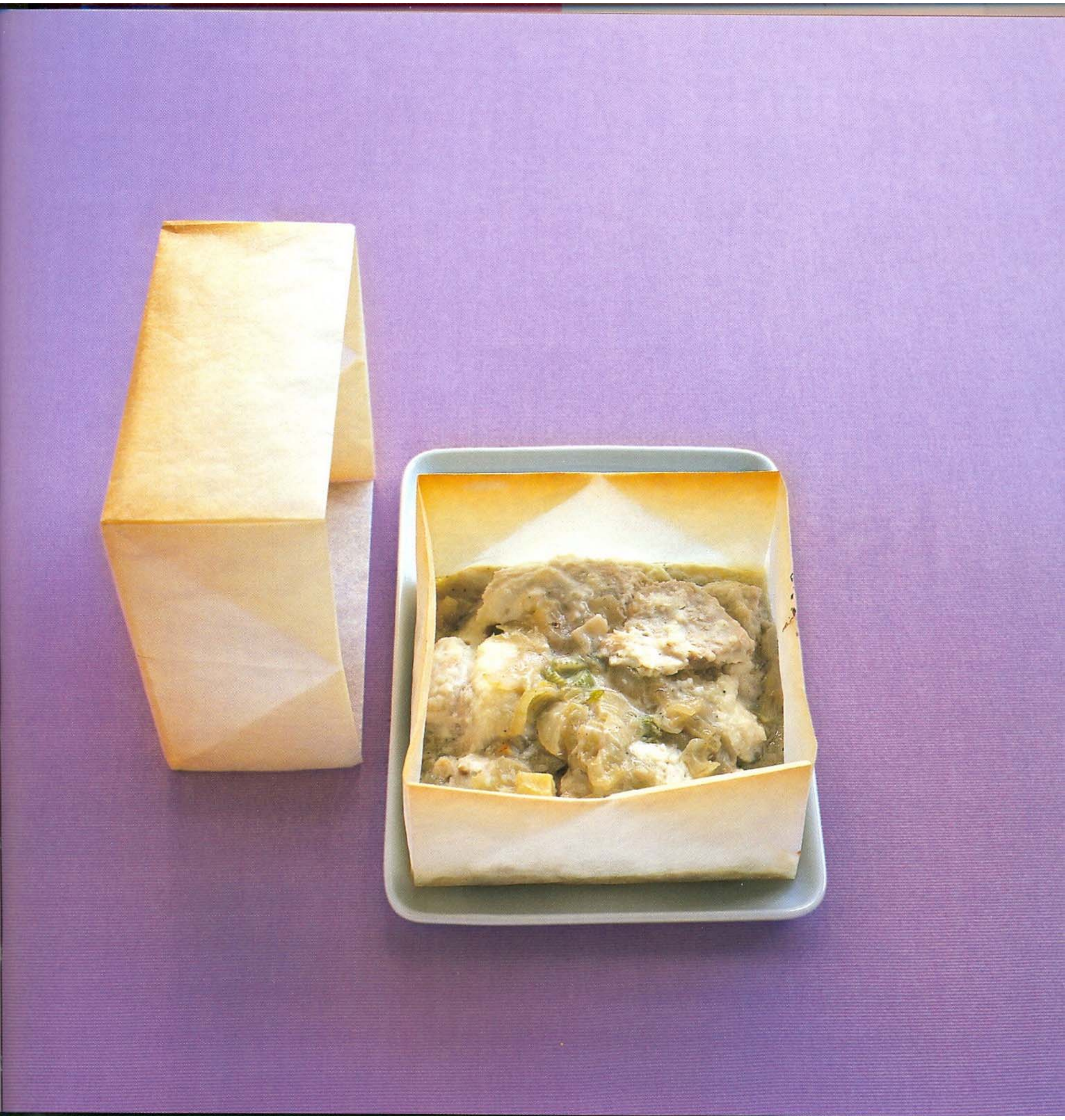
Émincez finement les oignons, hachez l'ail. Coupez les blancs de poulets en gros dés.

Faites fondre les oignons dans l'huile d'olive dans une petite poêle antiadhésive. Ajoutez la gousse d'ail hachée.
Au bout de 2 minutes, versez le lait de coco, laissez évaporer.

Mélangez la crème fraîche épaisse, la noix de coco râpée, salez et poivrez. Ajoutez-y les dés de blanc de poulet.

Répartissez la moitié de la préparation oignons-lait de coco dans les rectangles de papier sulfurisé. Salez. Posez les dés de poulet crémeux sur les oignons et couvrez à nouveau d'oignons au lait de coco.

Fermez les papillotes avec soin. Enfournez et laissez cuire 10 minutes.



Aiguillettes de poulet citron-miel

Pour 4 personnes

400 g d'aiguillettes de poulet

le jus de 1 citron

2 c. à s. de miel liquide

1 pincée de piment doux

2 brins de coriandre frais

sel, poivre

4 rectangles de papier sulfurisé de 20 x 30 cm



Préchauffez le four à 210 °C (thermostat 7).

Dans un bol, mélangez le jus de citron avec le miel. Salez et poivrez. Ajoutez 1 pincée de piment doux. Mettez les aiguillettes de poulet à mariner dans cette préparation pendant 30 minutes au réfrigérateur.

À l'aide d'un pinceau, badigeonnez d'huile d'olive chaque rectangle de papier sulfurisé.

Disposez 3 à 4 aiguillettes de poulet dans chaque feuille. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de sauce citron-miel. Fermez les papillotes avec soin de façon hermétique. Enfournez et laissez cuire 15 minutes environ.

Décorez d'un brin de coriandre et d'une rondelle de citron avant de servir.



Roulade de dinde à la sauge

Pour 4 personnes

- 4 escalopes de dinde fines
- 4 tranches de pancetta
- 1 boule de mozzarella
- 4 feuilles de sauge
- 4 c. à s. de marsala
- sel, poivre

4 rectangles de papier sulfurisé de 20 x 30 cm



Préchauffez le four à 210 °C (thermostat 7).

Salez et poivrez chaque escalope de dinde, posez dessus une tranche de pancetta, puis une tranche de mozzarella. Roulez les escalopes sur elles-mêmes. Enfoncez un cure-dent dans chaque roulade pour la maintenir.

À l'aide d'un pinceau, badigeonnez d'huile d'olive chaque rectangle de papier sulfurisé.

Disposez les roulades dans les papillotes et mettez une feuille de sauge sur chacune. Versez 1 cuillerée à soupe de marsala par papillote, salez et poivrez. Refermez les papillotes avec soin.

Enfournez sur la plaque du four et laissez cuire 12 minutes.



Émincé de magrets aux griottes

Pour 4 personnes

2 magrets de canard

2 poignées de cerises griottes (congelées ou en bocal)

1 c. à s. de vinaigre balsamique

2 c. à s. de sauce de soja

1 c. à s. de miel liquide

1 pincée de cannelle

sel de Guérande

poivre du moulin

4 rectangles de papier sulfurisé de 20 x 30 cm



Préchauffez le four à 210 °C (thermostat 7).

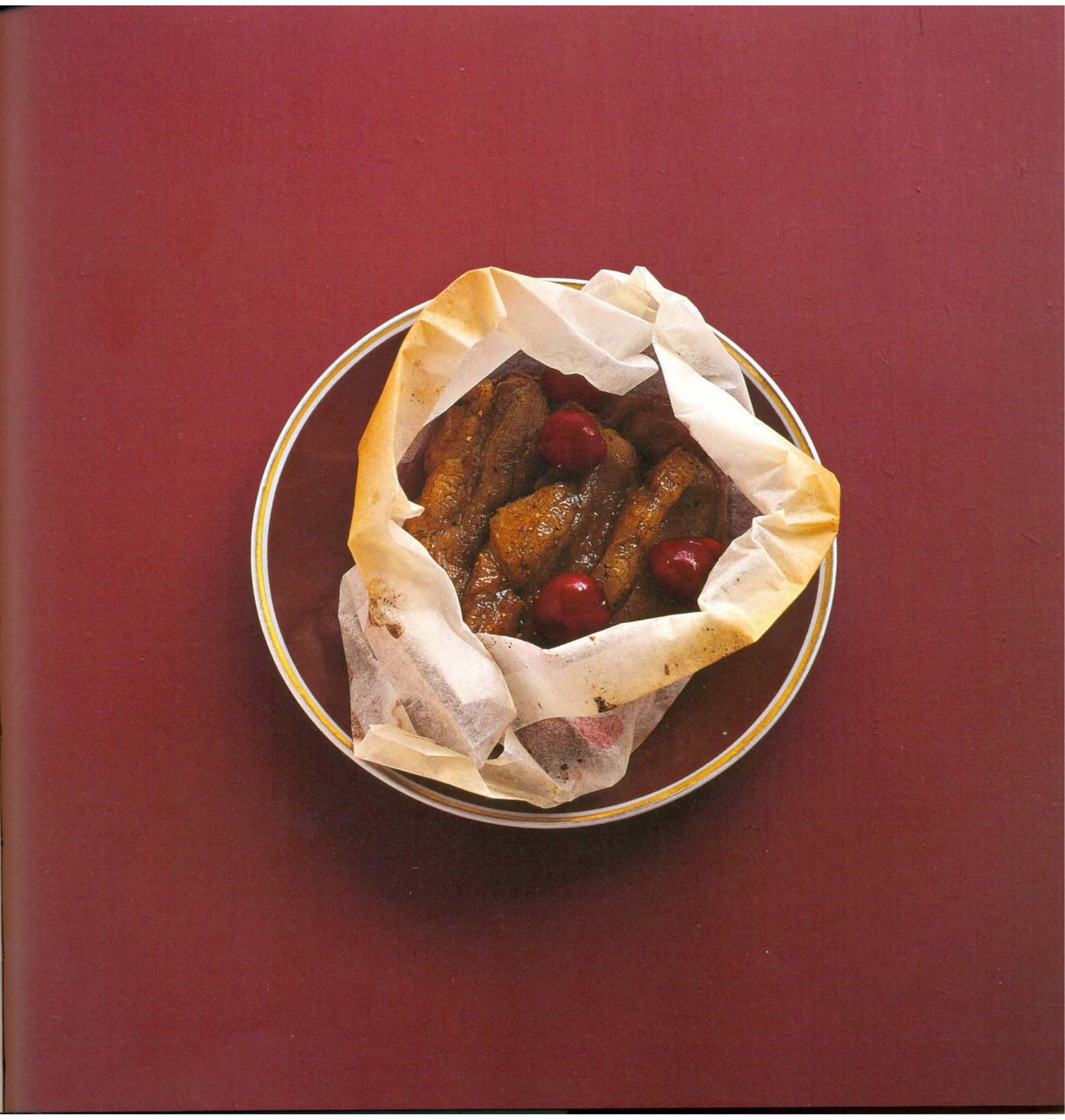
Pratiquez une incision en forme de croix sur le dessus de chaque magret.

Mettez les magrets dans une poêle et laissez fondre la graisse pendant 3 à 4 minutes à feu doux. Jetez la graisse et essuyez les magrets avec du papier absorbant.
Émincez-les en tranches de 1 cm d'épaisseur.

Dans un bol, mélangez le vinaigre balsamique, la sauce de soja, le miel et la cannelle. Faites tremper les morceaux de magret dans ce mélange pendant 5 à 10 minutes.

Répartissez des morceaux de magrets et les griottes dans les papillotes, versez un peu de sauce, salez et poivrez.

Fermez les papillotes avec soin de façon hermétique. Enfournez et laissez cuire 6 minutes seulement à four très chaud.



Aiguillettes de canard à l'orange

Pour 4 personnes

600 g d'aiguillettes de canard

3 oranges

1 c. à s. de sucre en poudre

1 c. à c. de vinaigre de xérès

2 c. à s. d'huile d'olive

1 pincé de piment doux

4 brins de coriandre fraîche

sel, poivre

4 rectangles de papier sulfurisé de 20 x 30 cm



Préchauffez le four à 210 °C (thermostat 7).

Dans un bol, mélangez le jus de 2 oranges avec le vinaigre de xérès, le sucre et l'huile d'olive. Salez et poivrez puis ajoutez 1 pincée de piment doux. Plongez les aiguillettes dans la sauce et laissez-les mariner 30 minutes au réfrigérateur.

Pelez l'orange restante et détaillez-la en quartiers.

À l'aide d'un pinceau, badigeonnez d'huile d'olive les rectangles de papier sulfurisé.

Disposez 3 à 4 aiguillettes sur chaque rectangle. Ajoutez un peu de marinade à l'orange et 1 ou 2 quartiers d'orange, salez et poivrez.

Fermez les papillotes avec soin de façon hermétique. Enfournez et laissez cuire 10 à 12 minutes environ.

Décorez d'un brin de coriandre fraîche avant de servir.



Escalope de foie gras aux pommes

Pour 4 personnes

320 g de foie d'oie cru

3 pommes golden
ou reinette

25 g de farine

2 pincées de piment doux

5 cl de calvados

le jus de 1/2 citron

sel, poivre

quelques tranches
de pain brioché

4 rectangles
de papier sulfurisé
de 20 x 30 cm



Préchauffez le four à 210 °C (thermostat 7).

Pelez les pommes et coupez-les en lamelles régulières puis arrosez-les de jus de citron.

Retirez les petits nerfs du foie cru avec un petit couteau pointu. Découpez 4 tranches épaisses.

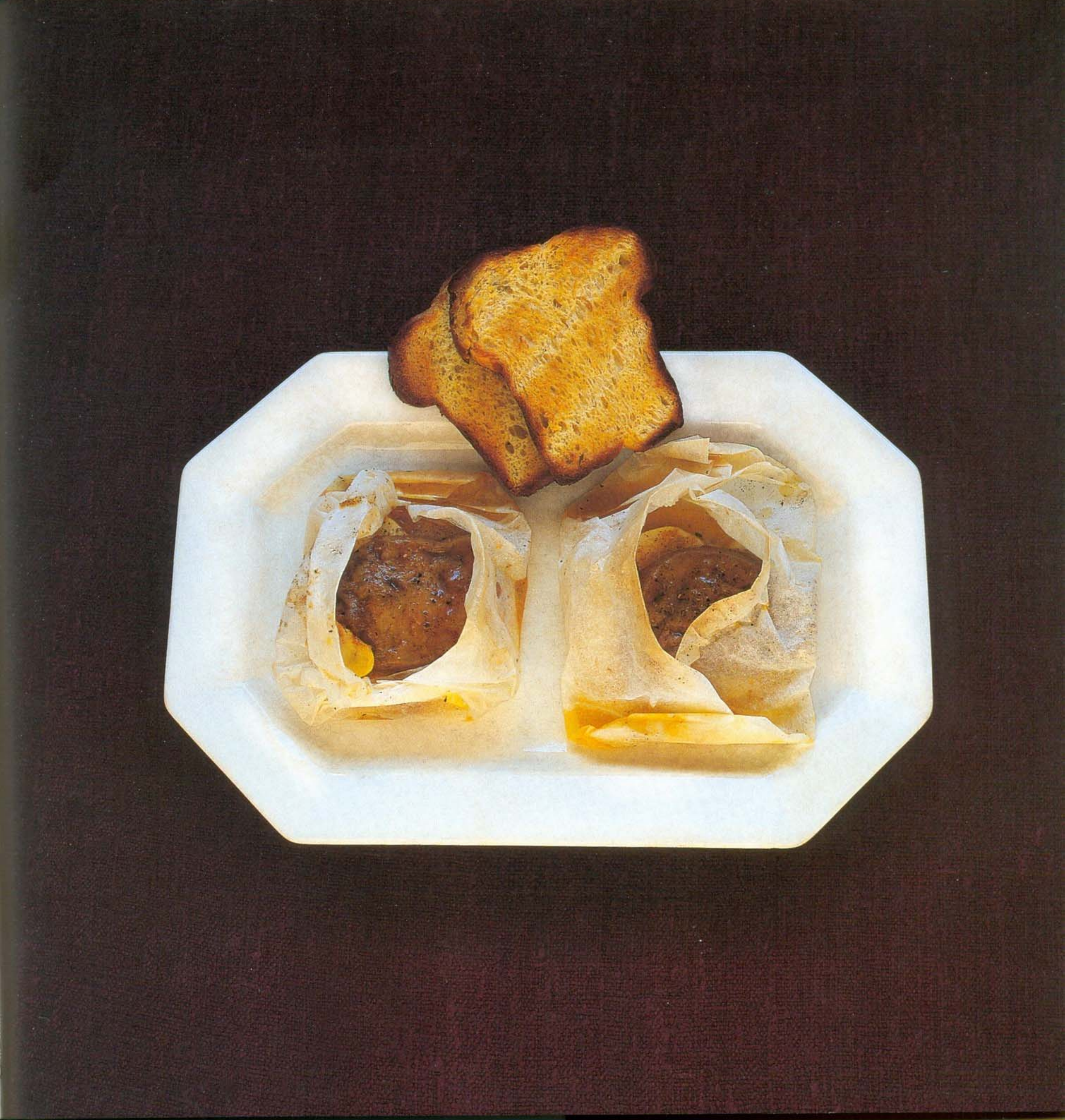
Mettez la farine dans une assiette creuse et mélangez-y le piment doux. Farinez les tranches de foie dans ce mélange. Salez et poivrez les deux faces.

À l'aide d'un pinceau, badigeonnez d'huile d'olive les rectangles de papier sulfurisé.

Posez une tranche de foie dans chaque papillote et recouvrez-la de lamelles de pommes. Versez 1 cuillerée à café de calvados sur chaque tranche et refermez la papillote avec soin de façon hermétique.

Enfournez sur la plaque du four et laissez cuire 5 à 6 minutes environ.

Servez immédiatement avec des tranches de pain brioché grillées.



Dés de veau à la crème et aux champignons

Pour 4 personnes

500 g de noix de veau

30 cl de crème fraîche

300 g de champignons de Paris frais

1 échalote

1 gousse d'ail

15 cl de vin blanc sec

20 g de beurre

1 petit morceau de comté

2 c. à s. de raisins secs

1 c. à c. de fond de veau

2 pincées de noix de muscade râpée

sel de Guérande

poivre du moulin

4 rectangles de papier sulfurisé de 20 x 30 cm



Préchauffez le four à 180 °C (thermostat 6).

Découpez la noix de veau en dés ou en gros cubes de façon régulière.

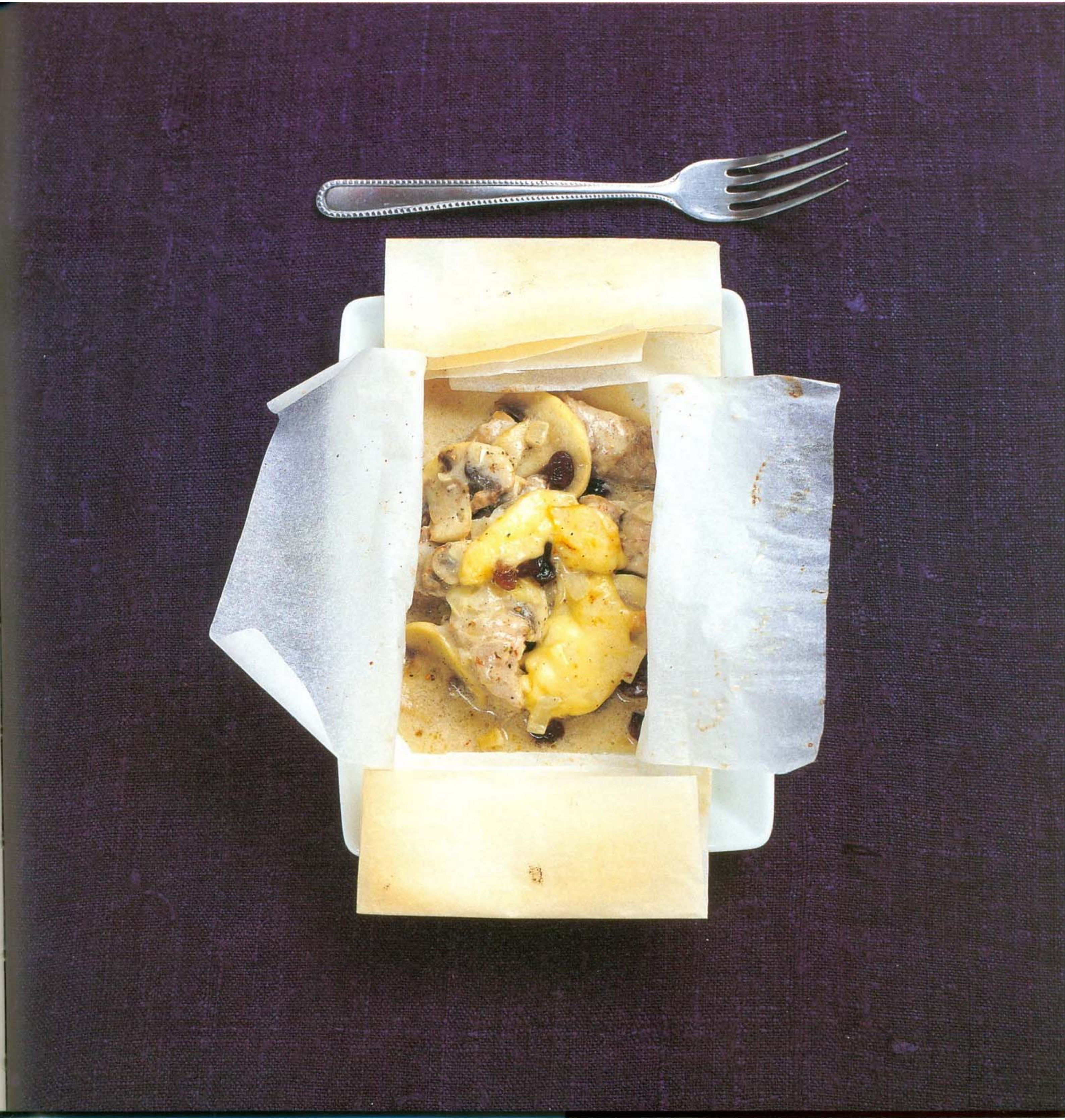
Hachez finement l'échalote et l'ail puis faites-les fondre dans une petite casserole avec le beurre sans les laisser colorer. Déglacez avec le vin blanc et ajoutez le fond de veau puis la crème fraîche et 2 pincées de noix de muscade. Poivrez et laissez frémir 2 minutes. Ajoutez les raisins secs.

Lavez et équeutez les champignons de Paris, émincez-les. Ajoutez-les à la sauce.

À l'aide d'un pinceau, badigeonnez d'huile d'olive chaque feuille de papier sulfurisé.

Répartissez les dés de veau dans les papillotes, nappez de sauce aux champignons, salez et poivrez. Déposez 1 ou 2 lamelles très fines de comté sur le dessus et refermez les papillotes de façon hermétique.

Enfournez sur la plaque du four et laissez cuire 12 à 15 minutes.



Curry d'agneau

Pour 4 personnes

600 g de collier d'agneau ou filet

2 c. à s. de curry en pâte ou en poudre

25 cl de lait de coco

1 c. à c. de concentré de tomates

1 gousse d'ail

1 cm de racine de gingembre frais

4 c. à s. d'huile d'olive

sel, poivre

4 rectangles de papier sulfurisé de 20 x 30 cm



Préchauffez le four à 210 °C (thermostat 7).

Pelez le morceau de gingembre et hachez-le.

Dans un saladier, écrasez l'ail, mélangez-le avec le concentré de tomates, l'huile d'olive, le gingembre, le lait de coco et le curry.

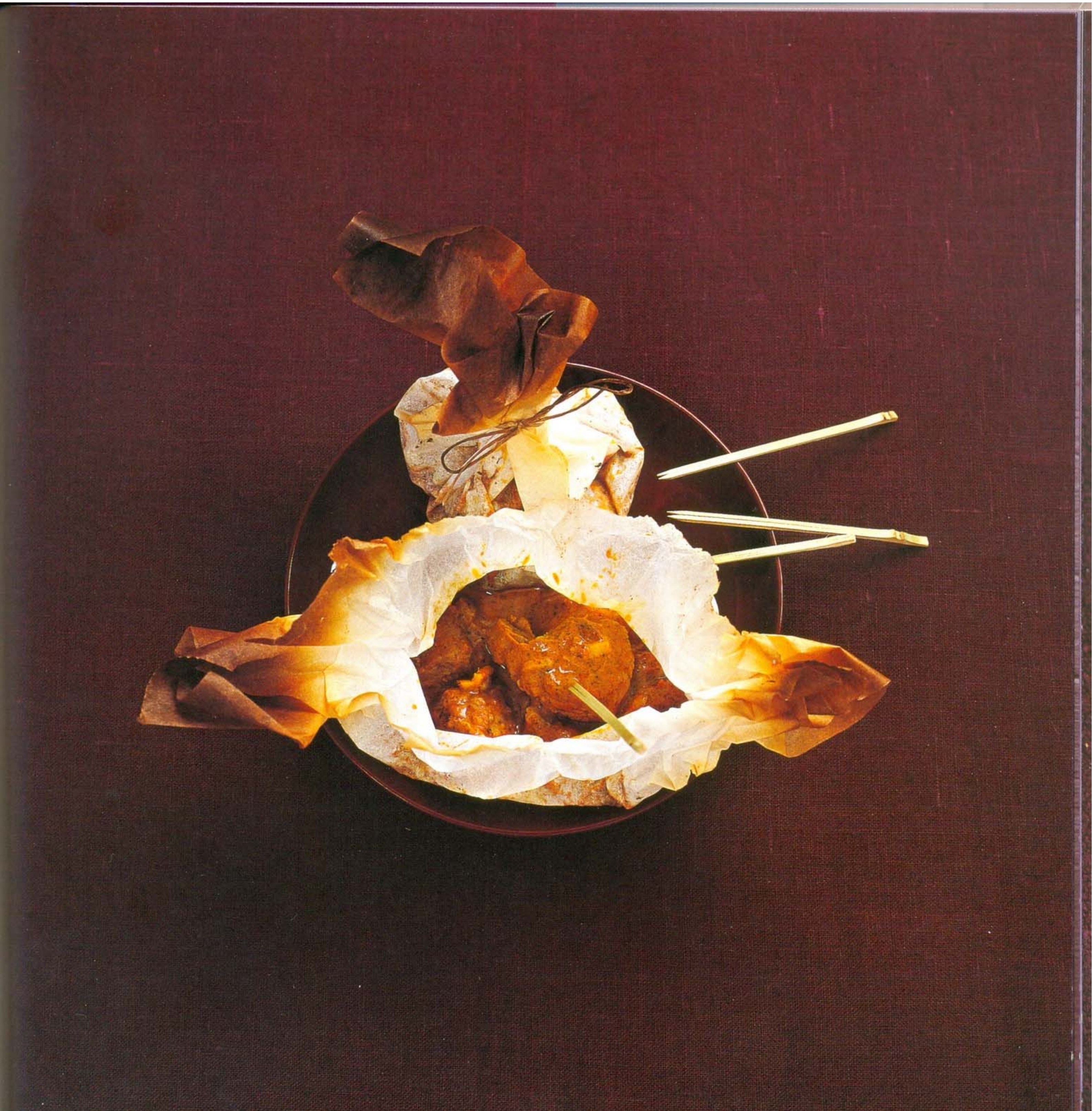
Ajoutez les morceaux de collier d'agneau coupés en dés ou en lanières dans la sauce, retournez-les bien de toutes parts pour qu'ils s'imprègnent du mélange épicé.

Badigeonnez d'huile d'olive chaque rectangle de papier sulfurisé.

Disposez quelques dés d'agneau au centre de chaque rectangle, salez et poivrez.

Refermez les papillotes en fronçant les extrémités jusqu'au centre pour former une aumônière. Attachez avec un fil de cuisine. Déposez-les sur la plaque du four et laissez cuire 7 à 8 minutes.

SUGGESTION Vous pouvez servir ce curry d'agneau avec un riz thaï ou en apéritif.



Tomates farcies en papillote

Pour 4 personnes

200 g de bœuf haché

4 tranches de bacon

4 belles tomates rondes

50 g de parmesan râpé

50 g de mie de pain

1 œuf

1 échalote

1 gousse d'ail

2 brins de basilic

2 brins de persil plat
ou de cerfeuil

huile d'olive

5 cl de vin de riz chinois
(facultatif)

sel, poivre

4 rectangles
de papier sulfurisé
de 20 x 30 cm



Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6).

Découpez le haut des tomates, retirez les chapeaux, videz l'intérieur de graines et de pulpe, salez l'intérieur.
Laissez s'égoutter les tomates à l'envers sur une grille.

Hachez le bacon, la mie de pain, l'échalote, l'ail, ciselez les herbes fraîches.

Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive, faites-y fondre l'échalote et l'ail puis ajoutez la viande hachée, salez, poivrez, ajoutez le bacon, la mie de pain et les herbes. Hors du feu, ajouter l'œuf battu en omelette.

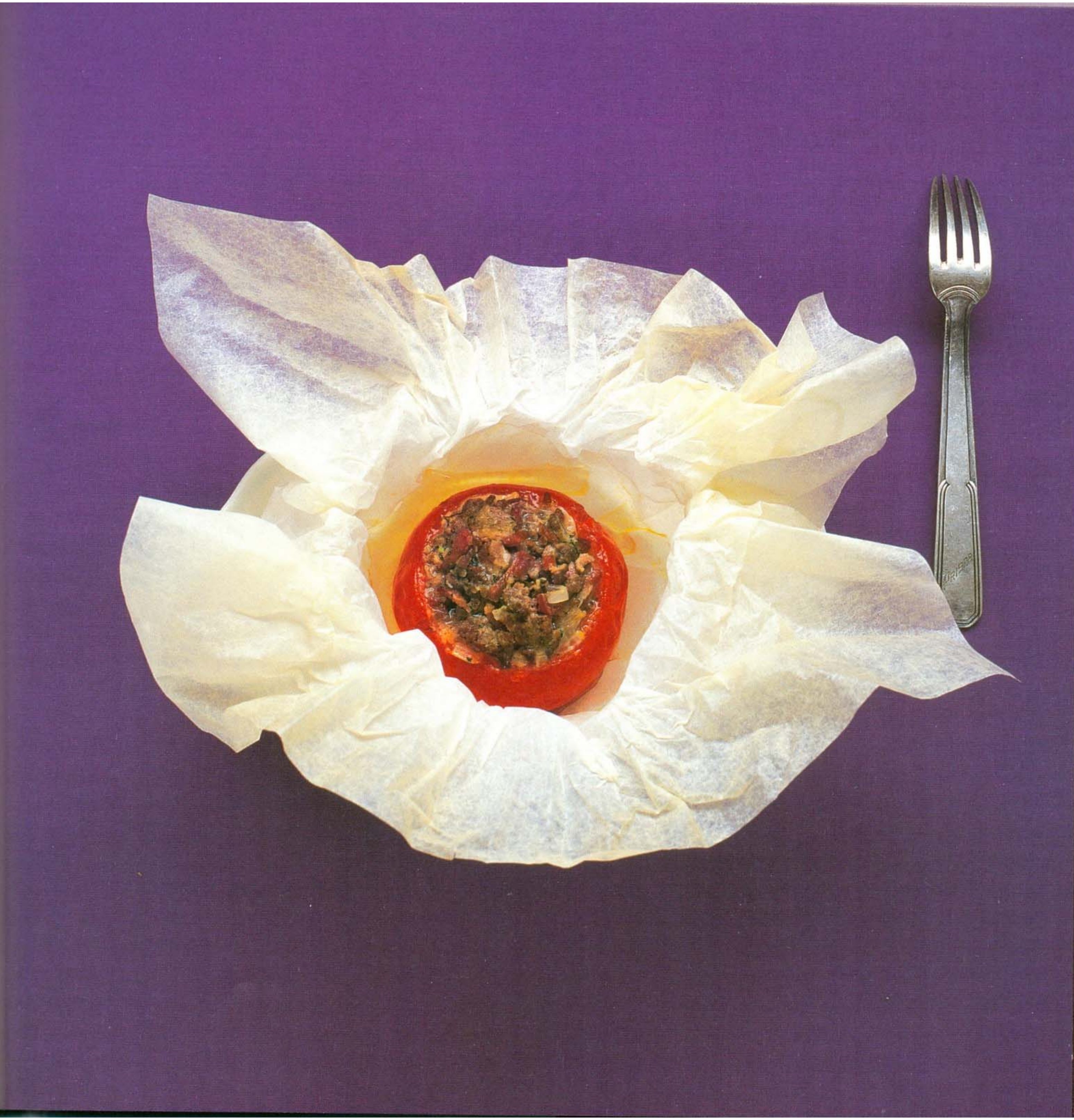
Remplissez chaque tomate de cette farce.

Mettez chaque tomate dans un rectangle de papier sulfurisé, préalablement huilé au pinceau, versez 1 cuillerée à soupe de vin de riz chinois au fond de chaque papillote si vous le souhaitez. Parsemez le dessus de parmesan râpé.
Refermez les papillotes en forme de bourse à l'aide d'un fil de cuisine.

Enfournez et laissez cuire 30 minutes sur la plaque du four.

Ouvrez les papillotes à table au moment de servir.

IDÉE Vous pouvez aussi manger ces tomates farcies froides lors d'un pique-nique ou en entrée.



Œuf à la crème

Pour 4 personnes

4 œufs

20 cl de crème fraîche épaisse

20 g de bacon ou de jambon cru fumé en bâtonnets

4 c. à s. de parmesan râpé

2 brins de ciboulette ciselés

sel de Guérande

poivre du moulin

4 cercles de papier sulfurisé de 25 à 30 cm de diamètre

Préchauffez le four à 210 °C (thermostat 7).

Posez un cercle de papier sulfurisé dans un bol ou dans un ramequin. Cassez l'œuf dedans, mettez 3 cuillerées à café de crème fraîche autour, salez et poivrez. Ajoutez du bacon en lanières ou du jambon fumé en bâtonnets, saupoudrez de parmesan râpé et de ciboulette ciselée.

Refermez la papillote en aumônière et ficelez-la avec un morceau de fil de cuisine. Sortez-la du bol puis mettez-la sur une plaque ou dans un plat allant au four.

Procédez de la même façon pour les autres papillotes.

Enfournez et laissez cuire 12 minutes.

Servez les papillotes dans des soucoupes avec deux ou trois mouillettes beurrées.

ASTUCE Pour découper des cercles dans du papier sulfurisé, utilisez une assiette à dessert pour mesurer. Vous pouvez aussi trouver des rouleaux de papier sulfurisé sur lesquels le diamètre à découper est déjà indiqué.



Pommes de terre surprises

Pour 4 personnes

500 g de pommes de terre charlotte (roses) ou rattes, de taille moyenne

20 cl de crème fraîche épaisse

3 gousses d'ail

3 brins de cerfeuil

8 tranches de viande des grisons

sel, poivre



4 carrés de papier sulfurisé de 30 x 30 cm

Préchauffez le four à 180 °C (thermostat 6).

Pelez les gousses d'ail et pressez-les.

Dans un saladier, mélangez la crème fraîche et l'ail en purée puis ajoutez le cerfeuil ciselé. Salez et poivrez.

Brossez et lavez les pommes de terre (comptez 2 à 3 par personne, selon leur taille). Entaillez chaque pomme de terre dans le sens de la longueur.

À l'aide d'un pinceau, badigeonnez d'huile d'olive chaque carré de papier sulfurisé.

Déposez 2 à 3 pommes de terre côte à côte sur chaque feuille puis versez un peu de crème à l'ail dans l'entaille de chaque pomme de terre.

Refermez les papillotes hermétiquement en forme de paquet. Enfournez et laissez cuire 30 minutes environ à four chaud.

Ouvrez les papillotes et servez-les avec de la viande des grisons.



Asperges vertes aux crevettes

Pour 4 personnes

12 asperges vertes

1 poireau

8 crevettes roses cuites décortiquées

4 c. à s. de vin blanc sec

2 brins de ciboulette ciselés

4 c. à s. d'huile d'olive

1 pincée de piment d'Espelette

4 c. à s. de sauce soja

sel de Guérande

poivre du moulin

4 rectangles de papier sulfurisé de 20 x 15 cm



Préchauffez le four à 210 °C (thermostat 7).

Faites mariner les crevettes dans l'huile d'olive avec le piment d'Espelette et la sauce soja pendant 10 minutes.

Dans une casserole, portez à ébullition 50 cl d'eau avec du gros sel, plongez-y les asperges dont vous aurez coupé les bouts des tiges, pendant 4 minutes, puis réservez-les.

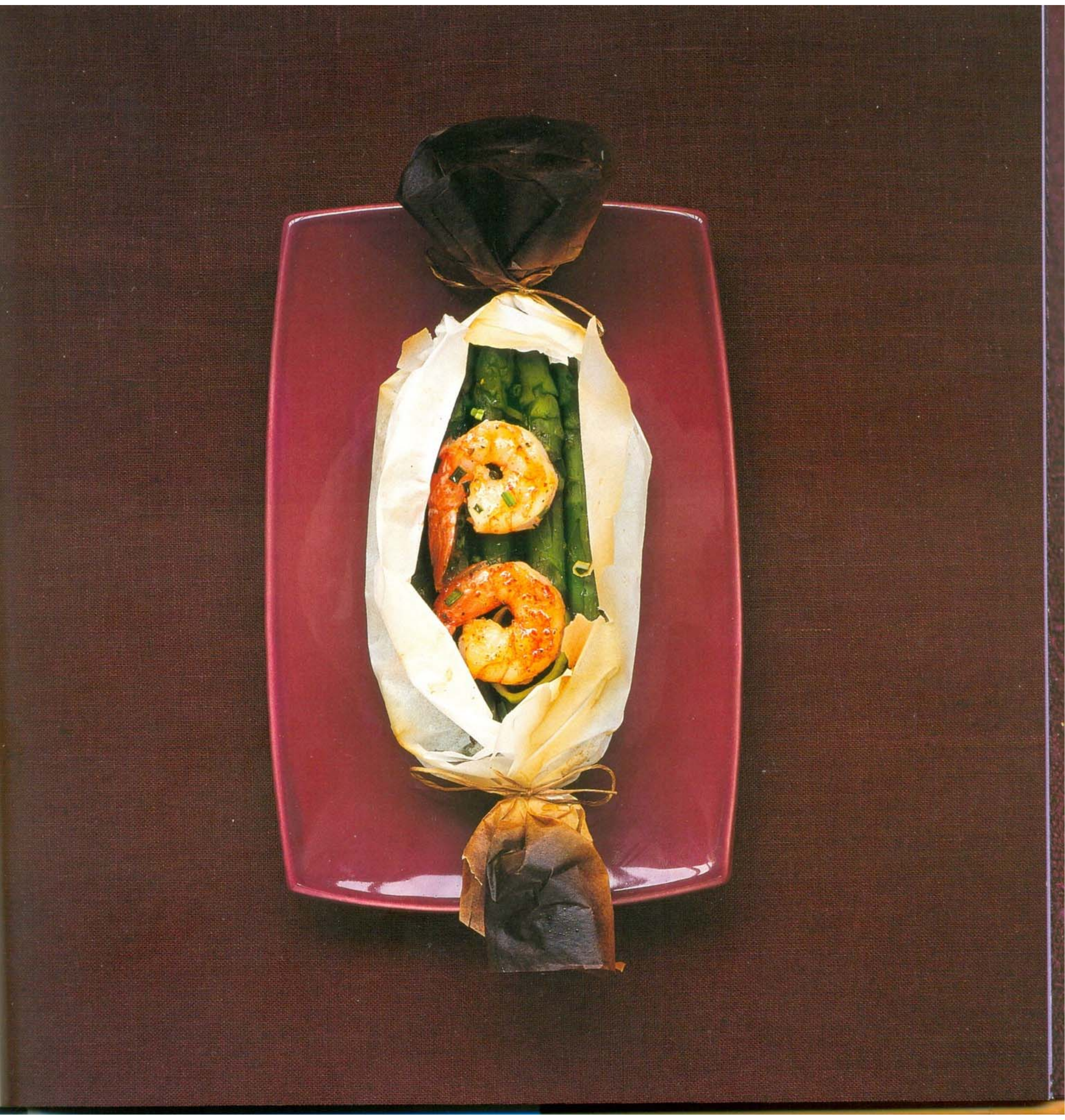
Coupez le poireau en fines rondelles.

À l'aide d'un pinceau, badigeonnez d'huile d'olive chaque rectangle de papier sulfurisé.

Dans les rectangles, répartissez les rondelles de poireau, les asperges et enfin les deux crevettes. Versez 1 cuillerée à soupe de vin blanc dans chaque papillote, salez, poivrez et saupoudrez de ciboulette ciselée finement.

Refermez les papillotes avec soin en petits paquets rectangulaires.

Disposez les papillotes sur une plaque ou dans un plat allant au four. Enfournez et laissez cuire 8 minutes.



Courgette ronde à la ricotta et aux herbes

Pour 4 personnes

4 courgettes rondes
250 g de ricotta
5 brins de coriandre
5 brins de persil plat
5 brins de menthe
5 brins de basilic
1 œuf
2 c. à s. de parmesan râpé
1 c. à s. d'huile d'olive
sel de Guérande
poivre du moulin

4 rectangles
de papier sulfurisé
de 20 x 30 cm



Préchauffez le four à 210 °C (thermostat 7).

Dans un saladier, mélangez la ricotta avec les herbes finement ciselées, l'œuf, le parmesan râpé, l'huile d'olive, du sel et du poivre.

Coupez les chapeaux des courgettes et creusez-les délicatement.

Farcissez chaque courgette avec du mélange ricotta-herbes fraîches.

À l'aide d'un pinceau, badigeonnez d'huile d'olive chaque rectangle de papier sulfurisé.

Déposez une courgette farcie dans chaque feuille et refermez les papillotes hermétiquement en forme d'aumônière en fronçant les extrémités vers le centre. Fermez à l'aide d'un fil de cuisine.

Enfournez à four chaud et laissez cuire 20 minutes.

IDÉE Cette courgette farcie peut se servir chaude en plat principal ou froide lors d'un pique-nique.



Courgette, chèvre et coriandre fraîche

Pour 4 personnes

2 courgettes longues

1 bûche de fromage de chèvre

1 pomme

10 cl de crème fraîche épaisse

4 brins de coriandre

sel, poivre

4 rectangles de papier sulfurisé de 20 x 15 cm



Préchauffez le four à 210 °C (thermostat 7).

Lavez les courgettes et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Détaillez-les en fines tranches avec un économe large. Pelez la pomme et émincez-la en lamelles très fines. Coupez le fromage de chèvre en rondelles.

Dans les rectangles de papier sulfurisé, disposez les lanières de courgettes, salez et poivrez.

Hachez grossièrement la coriandre et mélangez-la à la crème fraîche (réservez-en 4 feuilles). Répartissez la crème à la coriandre sur les courgettes. Ajoutez des lanières de pomme et disposez des rondelles de chèvre sur le tout, salez et poivrez, ajoutez une feuille de coriandre dans chaque papillote.

Refermez les papillotes. Enfournez et laissez cuire 8 minutes.



LÉGUMES | 15 minutes de préparation | 30 minutes de marinade | 20 minutes de cuisson

Mille-feuille aubergine, tomates-mozzarella

Pour 4 personnes

1 aubergine

2 tomates

1 mozzarella ronde

4 brins de basilic

2 c. à s. d'huile d'olive

1 pincée de piment doux

1 pincée de cumin en poudre

sel de Guérande

poivre du moulin



4 rectangles de papier sulfurisé de 20 x 15 cm

Préchauffez le four à 210 °C (thermostat 7).

Coupez l'aubergine en tranches de 1/2 cm d'épaisseur puis disposez-les dans une passoire avec du sel au-dessus de l'évier pour les faire dégorger pendant 15 minutes.

Faites mariner les tranches d'aubergine dans une assiette creuse avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de piment doux, 1 pincée de cumin en poudre et le basilic haché menu. Placez au frais au moins 30 minutes.

Coupez les tomates et la mozzarella en tranches de la même épaisseur.

Dans chaque rectangle de papier sulfurisé, superposez les tranches d'aubergine, de tomate et de mozzarella successivement en mettant un peu d'huile d'olive entre chaque tranche. Salez, poivrez et mettez une feuille de basilic sur le dessus de chaque mille-feuille.

Refermez les papillotes. Disposez-les sur une plaque ou dans un plat allant au four. Enfournez et laissez cuire 20 minutes.

Ouvrez les papillotes avant de servir. Servez-les chaudes et décorez le dessus avec quelques feuilles de basilic frais si vous le souhaitez.



Feta et tomates cerises

Pour 4 personnes

150 g de tomates cerises
150 g de feta
5 brins de menthe
5 brins de coriandre
5 brins de basilic
2 c. à s. d'huile d'olive
sel de Guérande
poivre aux 5 baies
100 g de roquette
quelques tranches de pain complet



8 carrés de papier sulfurisé de 20 x 20 cm

Préchauffez le four à 210 °C (thermostat 7).

Ciselez finement les herbes fraîches. Coupez la feta en dés de 1 cm de côtés. Coupez les tomates cerises en deux. Mélangez tous les ingrédients dans un petit saladier, ajoutez l'huile d'olive et assaisonnez à votre goût.

Déposez 2 grosses cuillerées à soupe du mélange tomates-feta-herbes dans chaque carré de papier sulfurisé, refermez les bords en carré comme un petit paquet cadeau. Faites 2 papillotes par personne.

Disposez les papillotes sur une plaque ou dans un plat allant au four. Enfournez et laissez cuire 5 à 6 minutes.

Servez avec un peu de roquette et des tartines de pain complet grillé.

SUGGESTION Si vous n'aimez pas le goût fort de la roquette, accompagnez ces papillotes de mâche ou de mesclun.



Tomates à confire en papillote

Pour 4 personnes

300 g de tomates type « cocktail »

50 g de beurre salé

20 g de sucre de canne

3 cm de racine de gingembre frais

20 g de pistaches émondées

sel, poivre

100 g de mesclun

quelques toasts de pain au sésame



4 carrés de papier sulfurisé de 20 x 20 cm

Préchauffez le four à 210 °C (thermostat 7).

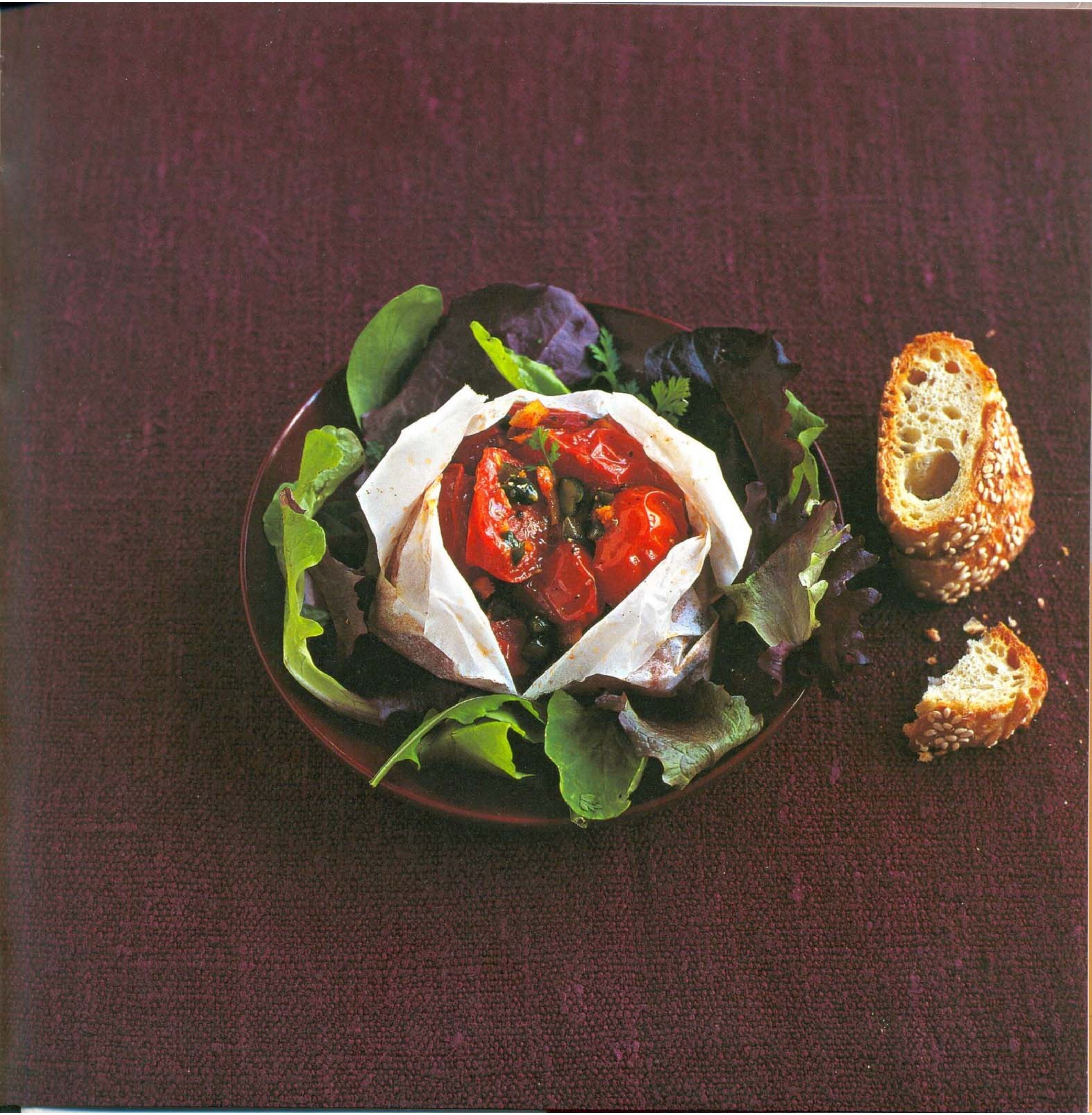
Hachez le gingembre et concassez les pistaches.

Coupez les tomates en deux et faites-les dorer dans une poêle avec le beurre salé. Ajoutez le sucre de canne, mélangez bien, les tomates doivent caraméliser. Ajoutez le gingembre finement et les pistaches. Laissez cuire 5 minutes puis retirez du feu.

Mettez 2 à 3 cuillerées à soupe de tomates dans les papillotes, salez et poivrez, refermez-les en petits paquets carrés.

Disposez les papillotes sur une plaque ou dans un plat allant au four. Enfournez et laissez cuire 10 minutes.

Servez les papillotes sur un lit de mesclun avec une ou deux tranches de pain au sésame grillé.



Poires au pinot, noix et sirop d'érable



Pour 4 personnes

4 poires bien mûres (ou 2 grosses)

le jus de 1/2 citron

4 c. à c. de sucre en poudre

50 g de cerneaux de noix

4 c. à c. de pinot (ou de marsala)

4 c. à c. de sirop d'érable

4 carrés de papier sulfurisé de 20 x 20 cm

Préchauffez le four à 180 °C (thermostat 6).

Pelez les poires, coupez-les en tranches régulières pas trop fines. Arrosez-les de jus de citron.

Répartissez des lamelles de poires dans les carrés de papier sulfurisé et saupoudrez-les de sucre en poudre.

Répartissez ensuite des cerneaux de noix, versez 1 cuillerée à café de pinot et 1 cuillerée à café de sirop d'érable.

Refermez les papillotes hermétiquement. Enfournez sur la plaque du four et laissez cuire 10 à 15 minutes.



Fruits rouges façon « crumble »

Pour 4 personnes

600 g de fruits rouges (framboises, myrtilles, groseilles, cerises)

10 g de sucre vergeoise blonde

6 spéculos

4 noix de beurre ramolli

crème fraîche épaisse (facultatif)

4 carrés de papier sulfurisé de 20 x 20 cm



Préchauffez le four à 180 °C (thermostat 6).

Lavez les fruits rouges délicatement.

Disposez des fruits dans les carrés de papier sulfurisé et saupoudrez-les de sucre blond.

Dans un bol, écrasez tous les spéculos. Parsemez les fruits de miettes de spéculos et déposez une noix de beurre sur chaque petit paquet.

Fermez hermétiquement les papillotes. Enfournez et laissez cuire 10 à 12 minutes.

Servez les papillotes avec un peu de crème fraîche épaisse.



RIEN N'EST AUSSI RAPIDE QUE DE PRÉPARER DES PAPILLOTES : IL SUFFIT D'ASSEMBLER LES INGRÉDIENTS SUR DU PAPIER SULFURISÉ, DE REFERMER ET DE METTRE AU FOUR POUR QUELQUES MINUTES. C'EST SAVOUREUX, SANS ODEUR DE CUISINE, IDÉAL CÔTÉ CALORIES…

Voici 29 recettes de papillotes de viandes, de légumes et bien évidemment de poissons. Chacune propose des associations d'épices, d'herbes aromatiques et d'assaisonnements dont vous pourrez ensuite vous inspirer très librement en fonction de vos envies.

Sandra Mahut
Passionnée de cuisine et de décoration, elle collabore régulièrement à *Modes & travaux* comme styliste culinaire.

les petits plats

papillotes

ISBN 2501-04405-3 • 40 9358 9

9 782501 044059

www.marabout.com

7,90€
Prix TTC France